

10月

～そこに行けば何かがある、誰かがいる～

ぶんたね

くらしか和



月	火	水	木	金	土	日
★1 参加費100円 ★2 参加費200円(変動あり) ★5 参加費500円 ★7 参加費700円						1 お休み
2 10:30～11:30 ゆずの会 ★1 フレイル予防体操 13時～16時 ちくちく倶楽部	3 17時～貸切 傾聴カウンセリング	4	5 10:15～11:30 ラッコの会 14時～17時 ★2 レッツ☆笑てがみ	6 10:30～11:10 ゆずの会 ★1 フレイル予防体操 ネット配信	7	8 お休み
9	10 17時～貸切 傾聴カウンセリング	11	12 14時～16時 HAPPY♡ ★1 音ひろば	13	14 11時～15時 子ども食堂 (予約制)	15 お休み
16 10:30～11:30 ゆずの会 ★1 フレイル予防体操 13時～16時 ちくちく倶楽部	17 15時～貸切 さくらんぼの会(仮)	18	19 10時～12:45 朝ヨガ ★5 14時～17時 ★2 レッツ☆笑てがみ	20 10:30～11:10 ゆずの会 ★1 フレイル予防体操 ネット配信 16時～ 貸切	21 13:30～15時 絵本祭り えんにち屋 (子ども)	22 お休み
23 14時～15:30 心と身体の 健康タイム ★5 30	24 10:30～12時 絵本祭り えんにち屋 (おとな) 31	25	26 10時～12:45 朝ヨガ ★5	27 10:30～11:30 はじめての 親子ヨガ ★7 13:30～15時 時を眺む会	28 お休み 16時～18時 ツキイチ防災	29 お休み

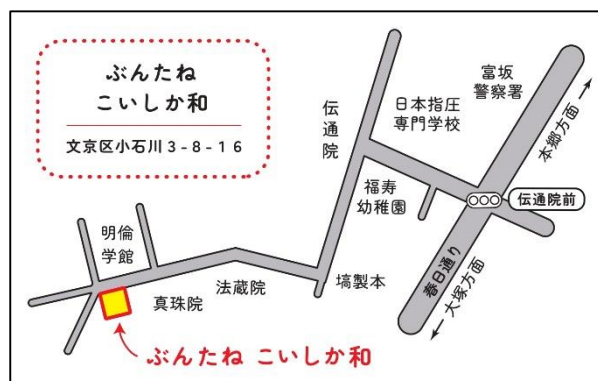
ぶんたねサロン



月曜日から金曜日:10時～18時、土曜日:11時～15時

どなたでもお立ち寄りいただけます。一緒にお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？ぜひいらしてください。

※やむを得ず お休みすることがございます。ご了承ください。

ぶんたね こいしか和は地域のボランティアが運営しています。
至らぬ点もありますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

運営: 小石川三丁目第三の居場所実行委員会

お問い合わせ先 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5800-2942

定期プログラムの紹介

ゆずの会（フレイル予防体操）

第1・3月曜日 10時30分から11時30分

第1・3金曜日 10時30分から11時10分

フレイル予防体操を行って、元気に交流しましょう！
（金曜日はオンライン配信に合わせ皆で体操）

参加費 100円

心と身体の健康タイム

第4月曜日 14時から15時30分

シナフノロジーにもとづくオリジナルプログラム。
健康に過ごす毎日のために！

参加費 500円

朝ヨガ

第2・4木曜日

10時～11時15分・11時30分～12時45分

今月のみ都合により第3・第4木曜日にになります。
ヨガを通じた交流で素晴らしい一日のスタートに！

人気につき、2部制になりました。

参加費 500円（要予約・抽選あり）

HAPPY♡音ひろば

第2木曜日 14時から16時

みんなで歌ってHAPPYなひとときを！

参加費 100円

ちくちく倶楽部

第1・3月曜日 13時から16時

裁縫が得意な方から初心者の方まで誰でも大歓迎！
ユニークな物をみんなで楽しく作しましょう！

参加費 無料

レッツ☆笑てがみ

第1・3木曜日 14時から17時

割り箸を使って、世界で一枚だけの絵手紙を
あなたも描いてみませんか？

参加費 200円 ※材料によって変動有り※

絵本祭り えんにち屋

第3土曜日 13時30分から15時（子どもの絵本）

第4火曜日 10時30分から12時（おとなの絵本）

笑いあり！涙あり！バラエティ豊かな絵本を味わいましょう！
「えんにち屋」ワールドようこそ！

参加費 無料

詩を読む会

第2・第4金曜日 13:30から15時

声を出して詩を読んで、皆で語り合しましょう

参加費 無料

はじめての親子ヨガ

最終金曜日 10時30分から11時30分

子育てで凝ったカラダをほぐし、産後の体に合わせた筋力トレーニング！
赤ちゃんとの遊びもたくさん紹介しています♪（対象：0歳、1歳の親子）

参加費 700円

申込みはコチラ！



今月のイベント

子どもランチ食堂 10月14日（土） 11時から15時

要予約（定員あり）お申込はスタッフまで。大人同伴可。 参加費 無料

ツキイチ防災 10月28日（土） 16時から18時

ぶんだねはお休みですが、16時より開催します。 参加費 無料

NEW! ラッコの会 10月5日（木） 10時15分から11時30分

0歳から3歳児の親子対象ふれあいいきいき子育てサロン 参加費 無料

NEW! さくらんぼの会（仮称） 10月17日（火） 15時から18時（貸切）

家族を心配している子ども達の会です。今後月1回ずつ開催していきます。



「子ども第三の居場所」を実施中♪

詳しくは

パンフレット 又は NPO法人東京ソテリア(03-3868-0373)まで